

گرماگرم غلبه بر فولاد سرد

ناصر جعفری پرسنل پالایشگاه آبادان و قهرمان جهانی پاورلیفتینگ از تجربه سیر در مسیر قهرمانی‌هایش می‌گوید.

بدن ورزیده. اعتمادبه‌نفس، خوش‌سخن و گاهی اندوهناک. مثل هر انسانی، ناصر جعفری هم این ویژگی‌ها را دارد. از رویای دوری می‌گوید که حالا به آن دست‌یافته و از مسیر حرفه‌ای که به‌زعم خودش طی کرده است. این قهرمان بین‌المللی پاورلیفتینگ از اهالی آبادان شاید حالا باید لذت قهرمانی را با طعمی دیگر به خود و همشهریانش بچشانند. هم‌صحبتی با ناصر جعفری کارمند واحد مداربسته آب و برق و بخار شرکت پالایش نفت آبادان و قهرمان سه دوره متوالی انتخابی جهان در رشته پاورلیفتینگ این‌گونه آغاز شد.

- چند سال است که ورزش می‌کنید و همین‌طور چند سال است که شاغل هستید؟ و با چه رشته ورزشی یا شغلی این مسیر را آغاز کردید؟

25 سال است ورزش می‌کنم از سال 1382 و تقریباً همان سال‌ها هم در پالایشگاه آبادان استخدام شدم. هم‌شغل و هم رشته ورزشی فعلی اولین‌هایی بودند که به‌صورت حرفه‌ای انجام می‌دادم.

- ممکن است کمی درباره زمینه آشنایی با رشته پاورلیفتینگ و دستاوردهایی که موفق به کسب آن‌ها در این مسیر حرفه‌ای شده‌اید، توضیح دهید؟

از نوجوانی کشتی می‌گرفتم اما توان بدنی من بیشتر از هم سن و سال‌هایم بود برای همین به پیشنهاد مربی با بدن‌سازی و پاورلیفتینگ یا همان وزنه‌برداری قدرتی آشنا شدم. آن زمان بیشتر تفننی به باشگاه‌های سطح شهر می‌رفتم و از آن موقع تاکنون قهرمان آبادان و خرمشهر و 11 دوره قهرمان کشور در رشته پاورلیفتینگ شدم و سه مدال طلای انتخابی جهان مسکو 2022، 2023 و 2024 را دارم و ماه گذشته هم به‌عنوان قهرمان قهرمانان سنگین‌ترین وزنه با حداقل وزن بدن انتخاب شدم.

- عنوان قهرمان قهرمانان رکوردی جهانی برای شما منظور می‌شود؟

بله یک رنکینگ جهانی است و در یک وب‌سایت جهانی بارگذاری می‌شود و من سال گذشته و امسال با زدن وزنه 248 کیلوگرمی در مسابقات انتخابی جهان مسکو 2024 موفق شدم 2.5 کیلوگرم رکورد جهان را به نام آبادان و پالایشگاه آبادان ثبت کنم.

- کمی درباره سوابق آموزشی خود هم می‌گویید؟

- مدرک داور بین‌المللی در رشته پاورلیفتینگ، مربی بدن‌سازی و پرورش اندام درجه 3 و مربی درجه 2 پاورلیفتینگ از دانشگاه تهران را دارم و در حال حاضر مربی باشگاه گلستان در بریم و 2 باشگاه دیگر در سطح شهر هستیم.

- بیشتر ورزش می‌کنید یا آموزش می‌دهید؟

بیشتر تدریس می‌کنم و در هر مسابقه‌ای شرکت نمی‌کنم. تقریباً سالی یک‌بار فقط در مسابقات انتخابی جهان شرکت می‌کنم.

- شما شاغل هم هستید. چطور زمان را برای انجام کارها مدیریت می‌کنید؟

بله من 12 ساعت سرکار هستم. از ساعت 6.5 صبح تا 7 بعدازظهر و بدون اینکه به خانه برگردم مستقیم به باشگاه می‌روم و سعی می‌کنم هم خودم تمرین و هم شاگردانم را سرپرستی کنم.

- سخت نیست؟

سخت است. آسیب هم دیده‌ام. هر ورزشی که از فاز سلامتی خارج شود لاجرم اتفاق‌هایی را در پی دارد. ورزش ما هم طوری است که با فولاد سخت سروکار دارد؛ اما اگر چیزی را بخواهیم باید چیز دیگری را فدا کنیم.

ورزش بر شغل و برعکس، شغل‌تان بر ورزش‌تان تأثیری داشته است؟

بله در محل کار معمولاً بلند کردن اشیا سنگین را به من می‌سپارند که خیلی خوب نیست اما از طرف دیگر از میان همکاران 24 تا 60 ساله‌ام و حتی روسایم را با ورزش آشنا کردم و باعث شده‌ام در باشگاه ورزشی حاضر شوند و من مربی آن‌ها هم هستم.

- کمی درباره خانواده خودتان هم تعریف کنید. شما چند فرزند دارید؟

یک دختردارم که قهرمان آسیا در رشته پاورلیفتینگ است و اولین بانوی ایرانی است که در مسابقات برون‌مرزی شرکت کرده است. او هم‌زمان دو رشته را دنبال می‌کند، شنا و پاورلیفتینگ. مربی شنا و دانشجوی رشته پزشکی است. در رشته شنا هم حائز مقام کشوری شد اما متأسفانه پاورلیفتینگ را ترجیح داد.

چرا متأسفانه؟

رشته ما درست است که برخورد و محبت مردم را دارد اما وقتی با خودمان تنها می‌شویم از خودمان می‌پرسیم که ارزش این همه درد را دارد؟

- حتماً متقاضیان زیادی برای آموزش این رشته ورزشی دارید، آیا آن‌ها را از ورود به این رشته منع می‌کنید؟

نه به آن‌ها تأکید می‌کنم باید در مرحله اول تجهیزات خوب حفاظتی مثل کمربند، مچ‌بند و زانوبند تهیه کنند و هزینه این تجهیزات معادل یک نسخه تشخیصی پزشک است.

- ممکن است این سوال مردم باشد که چه فرقی بین فرزند شما و فرزندان دیگران وجود دارد که برای ورود دخترتان به این رشته خوشحال نیستید؟

ناراحتی من برای دخترم به این دلیل است که او در رشته شنا هم بسیار موفق بود. شنا رشته‌ای است که آسیب کمتری دارد اما او به خاطر اینکه این رشته در ایران جای پیشرفت ندارد و توان بالای بدنی هم به ارث برده است،

دوست داشت موفقیتش به درون مرز محدود نشود و به صورت حرفه‌ای، حتی به قیمت آسیب دیدن رشته پاورلیفتینگ را ادامه دهد.

شما از آموزش رشته پاورلیفتینگ حس خوب هم تجربه کرده‌اید؟

بله بسیار. رشته پاورلیفتینگ به خاطر تغییر سایز افزایش توان بدنی و دادن توان انجام کارهای سخت حس خوشایند اعتماد به نفس را به خصوص در میان پسران ایجاد می‌کند و وقتی والدین می‌آیند و از پیشرفت بچه‌ها در افزایش اعتماد به نفس، تمرکز و ارتباطات اجتماعی در مدرسه می‌گویند، من هم به عنوان مربی حس خوبی می‌گیرم. * اگر موافق هستید با سوال و پاسخ‌های کوتاه ادامه دهیم.

- پاورلیفتینگ را در یک جمله تعریف کنید

مبارزه با فولاد سخت

- یک جمله به این فولاد سخت بگویید؟

هیچ وقت از تو نمی‌ترسم و باعلاقه بر سر می‌برمت.

اولین حس خوب موفقیت را چه زمانی تجربه کردید؟

همان زمان که برای اولین بار به قهرمانی رسیدم. در سال 86 مسابقات پاورلیفتینگ قهرمانی باشگاه‌های خوزستان. حس کردم آن بالا هوا یک جور دیگر است.

و چه زمانی بهترین حس را تجربه کردید؟

وقتی عنوان قهرمان قهرمان در انتخابی جهان مسکو 2024 را کسب کردم. هم به خاطر اینکه سال گذشته با اختلاف وزن 200 گرم مقام را به حریف واگذار کرده بودم و هم اینکه به مردم قول قهرمانی را داده بودم؛ و در این یک سال به معنای واقعی مردم و زنده شدم و زمانی که موفق شدم از فرط شادی تا فرودگاه گریه می‌کردم.

زمانی هم بود که حس ناخوشایندی را تجربه کنید؟

در همان مسابقات انتخابی جهان مسکو 2024. در واقع آخرین بار با خودم فکر کردم تا کی ادامه دهم؟ باین همه مدال و حکم چه کرده‌ام؟ انگار حس و ذوق قهرمانی هم تمام شده باشد.

و به نوان آخرین سوال. حرفی مانده که دوست داشته باشید بر زبان آورید؟

شاید تنها ناراحتی و دغدغه‌ام این است که در این مسیر هیچ وقت از من حمایت نشد و تمام مسابقات را با هزینه شخصی رفته‌ام و این ناراحت کننده است.